

## Afwijkende mondgewoonten

In ons hele lichaam is het van belang dat onze spieren goed met elkaar samenwerken. We kunnen dan goed bewegen en alle delen van het lichaam blijven in de juiste positie. Dat geldt ook voor de mond.

Bij alle handelingen, die we met onze mond verrichten, zoals kauwen, slikken en praten, zijn veel spieren betrokken. De tong bestaat alleen uit spieren. Een verkeerd gebruik van deze spieren kan de stand van het gebit beïnvloeden.

### Voorbeelden van afwijkende mondgewoonten zijn:

#### *1. Duim-, vinger- en/of speenzuigen*

Veel kinderen duimen of zuigen wel eens op hun vinger(s). Wanneer een kind dit op driejarige leeftijd nog steeds doet, is er sprake van afwijkend mondgedrag. Vanaf dat moment kan het duimen, zuigen of spenen een negatieve invloed hebben op de stand van de tanden en de vorm van de kaak. Daarnaast kan de kracht van spieren in en rond de mond afnemen. Door het zuiggedrag komt het regelmatig voor dat de spieren in en rond de mond verslappen, waardoor de mond open blijft terwijl deze gesloten moet zijn.

Tip: Begin rond het derde levensjaar met het afleren van een verkeerde zuiggewoonte. Vraag zo nodig een logopedist om advies hiervoor.

#### *2. Nagelbijten*

Tijdens het nagelbijten schuift de onderkaak naar voren en ontstaat er te veel spanning in de kaakgewrichten, waardoor pijnklachten en overbelasting van spieren in het mondgebied het gevolg kunnen zijn. Bovenstaande vormen van afwijkend mondgedrag kunnen leiden tot afwijkend slikken.

Tip: leer nagelbijten af. Raadpleeg zo nodig de tandarts of een logopedist

#### *3. foutieve lipgewoonten*

Onder foutieve lipgewoonten wordt liplikken en lipzuigen verstaan. Deze afwijkingen komen veelal voor bij mensen die door de mond ademen. Doordat de lippen droog worden tijdens het mondademen wordt het veelal als 'prettig' ervaren om de lippen te bevochtigen met de tong. Lipzuigen is meestal een gevolg van liplikken

#### *4. Open mondhouding*

Normaal gesproken is de mond gesloten, rust de tongpunt tegen het gehemelte achter de boventanden en wordt er door de neus geademd. Wanneer de mond gedurende de dag regelmatig open is (bijvoorbeeld tijdens tv kijken), is er sprake van open mondgedrag. Vaak ligt de tong dan slap onderin de mond en drukt de tong met een grote kracht tegen de tanden aan, waardoor de tanden naar voren worden geduwd. Daarnaast is er veelal sprake van slappe mondspieren en mondademen. Wanneer dit probleem niet behandeld wordt, is er kans op incorrect articuleren (bijvoorbeeld slissen), een afwijkende groei van de kaak, tanden en kiezen en is er een verhoogde kans op oorproblemen.

#### *5. Habitueel mondademen*

Habitueel betekent 'gewoonlijk'. Bij habitueel mondademen is de gewoonte ontstaan om door de mond te ademen terwijl de neus voldoende doorgankelijk is. Gevolgen van habitueel mondademen kunnen zijn een terugkerende infectie in de keel of van de amandelen of zelfs een middenoorontsteking. Daarnaast heeft habitueel mondademen invloed op de groei van de kaak, tanden en kiezen.

Tips:

- Maak uw kind er regelmatig op attent dat het de mond open heeft door de lippen te sluiten
- Sluit de lippen van uw kind als uw kind in slaap is gevallen
- Zorg ervoor dat de neusweg vrij is.

#### *6. Afwijkende tongligging in rust*

Hierbij is de positie van de tong afwijkend. De tong ligt niet achter de tanden tegen het gehemelte, maar op de mondbodem, tegen of tussen de tanden of te ver achterin de mond. De tongspieren worden hier slap van. Dit kan de stand van de tanden en kiezen en/of de vorm van de kaak negatief beïnvloeden.

Tips:

- Tongspieren versterken:  
    Klakken  
    Tong bewegen naar je neus en kin en mondhoeken

#### *7. Afwijkend kauwen*

Onder afwijkend kauwen wordt het smakken, het tegelijkertijd aan twee kanten kauwen en het verkeerd afbijten van voedsel verstaan. Dit kan leiden tot een verstoord evenwicht van de spieren rond de mond.

#### *8. Afwijkend slikken*

Er wordt gesproken van afwijkend slikken wanneer de tong tijdens het slikken tegen de tanden en/of kiezen aan duwt of wanneer de tong tussen de tanden en/of kiezen door komt. Per dag slikt men ongeveer 2000 keer. Wanneer de tong elke keer met een grote kracht tegen of tussen de tanden en/of kiezen komt, zal dit invloed hebben op de vorm van het gebit. Het is belangrijk dat deze slikbeweging goed is voor het wisselen van de voortanden. Raadpleeg zo nodig uw tandarts of een logopedist.

De 2 meest voorkomende afwijkende slikbewegingen zijn infantiel slikken (hierbij raakt de tong de onderlip bij het slikken) en tongpers (hierbij duwt de tong met kracht tegen de tanden).